Club Alpin Français d'Annecy

Hiver 2009-2010
Revue et programme



N° 21/73



SOMMAIRE

Revue bi-annuelle hiver 2009-2010

Appel de l'équipe de rédaction

Vous avez particulièrement apprécié l'une de vos sorties avec le Club Alpin.

N'hésitez pas :
rédigez quelques lignes pour la revue, agrémentée de photos, envoyez le tout à revue@cafannecy.fr ou déposez votre article au secrétariat avant le 15 mars 2010.

La numérotation de la revue comporte 2 nombres, le premier correspond au nombre de numéros sortis depuis la création en 1990 du Club Alpin Français d'Annecy, association juridiquement autonome, le deuxième, le nombre de numéros parus depuis l'origine (1874). Le présent numéro a été tiré à 2000 exemplaires-
N° ISSN : 0242 - 8547

Responsables de la revue :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Rédaction, articles et publicité :
C. Abry, J. Ducruet, K. Henke
Maquette :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Impression :
Association Lo'Com
Siège :
Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont Blanc
74000 Annecy
Tel: 04 50 09 82 09
secretariat@cafannecy.fr

***Photo de couverture :** Pascal Torregrossa, descente du Grand col (massif du Pourri), en face : Bellecôte.*

Le mot du Président

Si le nombre d'adhérents d'un Club est un indicateur de sa santé, alors le Club Alpin Français d'Annecy va mieux. Nous en avons en effet gagné cette année une petite centaine, soit environ 4%. En parallèle, le département de la Haute-Savoie, la Région Rhône Alpes et la Fédération ont vu aussi légèrement progresser leurs effectifs.

Pourquoi cette inversion de tendance ? Les raisons sont certainement multiples. Je crois personnellement que l'on adhère à une association parce que l'on s'y sent bien et que l'on partage les valeurs qu'elle véhicule.

Ces valeurs, la pratique des activités de pleine nature en montagne, le partage des connaissances et des expériences et enfin la protection des milieux constituent le socle sur lequel a été créée notre association en 1874.

Ces valeurs ont traversé trois siècles et ont été défendues par tous les Présidents qui m'ont précédé de Camille DUNANT à André DUFIET.

Elles ont eu, dans les années 1970, un avocat particulièrement efficace en la personne d'Étienne SCHOENDORFER, qui nous a quitté au début du mois d'août 2009 et dont je veux saluer la mémoire dans cet éditorial.

Il nous appartient à tous de faire connaître ces valeurs autour de nous. La communication est aujourd'hui un axe majeur de la politique de notre Club et de notre Fédération.

Plus nombreux, nous serons ainsi plus forts pour défendre nos valeurs auprès des décideurs locaux ou nationaux.

Mais cessons là ces grandes considérations, et évoquons le concret. La saison d'hiver a débuté pour beaucoup d'entre vous, et vous êtes, comme moi, allés voir si la neige avait le même goût cette année que les années précédentes. Vous avez été rassurés. Les plaisirs attendus ne seront pas moindres, si les risques liés à la pratique hivernale restent à l'esprit. Il est préférable pour maîtriser ces risques, de faire appel au « préventif » (nivologie, météo, itinéraires, progressions) plutôt qu'au « curatif » (maîtrise des techniques de recherche et de secours). N'hésitez pas à poser des questions aux cadres qui se feront un plaisir de partager leur expérience.

Un dernier point avant de vous laisser parcourir cette superbe revue-programme dont je félicite l'équipe de rédaction : nous allons créer dans notre Club une école d'aventure destinée aux jeunes. Deux classes d'âge sont concernées, les 9-13 ans (trappeurs) et les 14-18 ans (aventuriers). Au programme pour ces jeunes, des activités dans plusieurs domaines, haute-montagne, moyenne montagne, terrain enneigé, autre (souterrain, aquatique, aérien). Plus d'informations sur notre site Internet dès la mi-décembre 2009.

Bonne saison d'hiver 2009-2010 !

Jacques Piétu

Renseignements pratiques sur le club

ADRESSE
Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy
Tél : 04 50 09 82 09
Email : secretariat@cafannecy.fr
Web : www.cafannecy.fr

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS
Ski et surf en station (voir détails dans l'activité) : vendredi de 18 h à 19 h et de 20 h à 21 h 30
Randonnée montagne et alpine – Raquettes – Ski de fond : vendredi de 19 h 30 à 20 h 30
Jeunes : vendredi de 20 h 00 à 20 h 30
Ski de montagne – Escalade – Cascade de glace – Surf rando – Parapente - Mardis du CAF : vendredi de 20 h 00 à 21 h 00

Inscriptions anticipées au Jeudi lorsque le vendredi est férié.

L'adhésion au Club est impérative. Pour participer exceptionnellement, la personne qui souhaite découvrir nos activités avant d'adhérer, peut participer en souscrivant une assurance "découverte" renouvelable 1 fois.

SECRÉTARIAT
(adhésions et renseignements)
Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h. Fermeture les jours fériés

BIBLIOTHÈQUE
Vendredi 19 h 30 à 21 h - Prêt de livres : 0,5 euro, cartes : 1 euro, pour une ou deux semaines.

TARIFS DES ADHÉSIONS
(du 1er octobre au 30 septembre) assurance "Individuelle accident" incluse
- Adulte + 24 ans : 86,60 euros
- Conjoint : 67,00 euros
- Enfants : 41,50 ou 49,70 euros
- Entre 18 et 23 ans : 61,50 euros
- Moins de 18 ans : 56,50 euros

ASSURANCE individuelle accident
L'option assurance individuelle accident (20 euros) est vivement recommandée car elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs : frais de recherche, de secours et d'évacuation, remboursement de forfait ski, défense et recours, remboursement frais médicaux, capitaux invalidité et décès.

REFUGES GÉRÉS PAR LE CLUB
Refuge du Parmelan (Camille Dunant) altitude 1825 m, gardé de mi-juin à mi-septembre + certains week-end - 50 places – gardiens Céline Philippe et Julien Lutz.
Refuge de la Pointe Percée (Gramusset) altitude 2164 m - gardé de mi-juin à mi-septembre + certains week-end - 48 places – partiellement ouvert en hiver (18 places) – gardienne Marie Jacquet.

SERVICE MATÉRIEL
Vendredi : 20 h 00 à 20 h 30. Le matériel est prêté, avec participation financière, pour une semaine. Pour certains matériels, chèque de caution obligatoire.

Mode d'emploi des activités au CAF d'Annecy

L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver.

Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! (pour vous inscrire aux sorties, pour emprunter du matériel au Club, pour attester de votre assurance en cas d'accident, pour bénéficier de réduction dans les refuges, etc.).

Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédent la sortie aux horaires indiqués à la page renseignements pratiques.

Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des 15 et 17 rue du Mont Blanc.

JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation actuelle notamment pour les séjours.

En ce qui concerne les sorties à la journée, il suffit de l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

APTITUDE

Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées. Il est du devoir des cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes.

Ne vous étonnez pas lors d'une inscription à une sortie, si le cadre qui ne vous connaît pas vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

Le cadre a le droit et l'obligation de refuser l'inscription d'un participant au niveau inadapté.

Le Club organise des formations. Profitez en pour améliorer ou retrouver votre niveau technique.

Si vous débutez, participez aux sorties "initiation" ouvertes à tous !

MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur.

Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel au moment du départ peut se voir refuser ce même départ par le cadre organisateur.

Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, demander au cadre lors de l'inscription.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ.

Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.

Certains cadres partent toujours à l'heure prévue et n'attendent pas. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire louper une belle sortie, et ce serait dommage !

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage.

Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs.

Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,30 euro/km pour un véhicule individuel et de 0,50 euro/km pour le minibus du Club, divisé par le nombre de participants hors cadre(s).

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,30 euro.

Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe, et à ce titre est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie, annulation ou réduction de la sortie, composition des groupes et cordées, etc.

Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

Service matériel

Pierre Ruard

Le vendredi soir, de 20 h à 20 h 30, vous pouvez emprunter avec participation financière différents matériels, le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine contre le règlement du tarif décidé par le Comité et votre carte du Club (chèque de caution pour certains matériels)

Matériel actuellement disponible à la location, mais en stock limité :

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme et casques VTT,
- baudriers et cuissards,
- raquettes à neige,
- DVA,
- pelles à neige,
- équipements pour via ferrata.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt par des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement.

Refuge du Parmelan

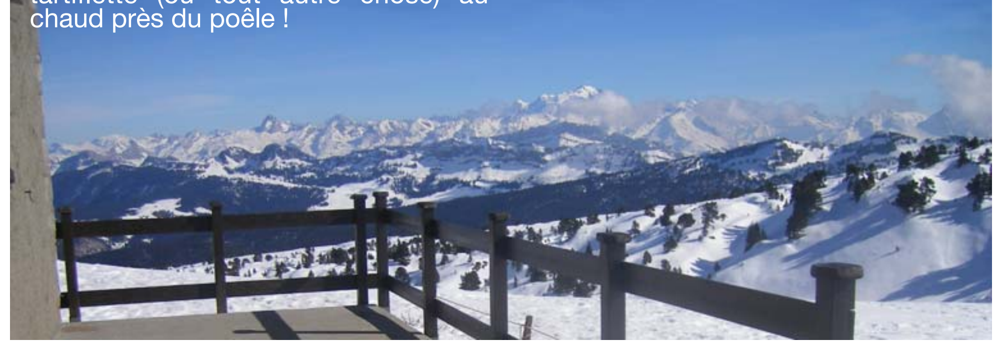
Ouvert l'hiver sur réservation (20 personnes minimum).

Venez passer une soirée en refuge dans un cadre exceptionnel, vue sur les massifs des Aravis et du Mont Blanc enneigés et sur le plateau de lapiaz (véritables dunes blanches en hiver).

Vous pourrez manger une fondue, ou tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !

Pour tous renseignements ou réservation, veuillez contacter Céline Philippe et Julien Lutz

tel : 06 22 08 30 16
www.refugeparmelan.fr
email : gardiensparmelan@yahoo.fr



Refuge de la Pointe Percée

Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.
Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz) règlement par chèque.

Gardienne : Marie Jacquet
email : *refugepointepercee@gmail.com*



Escalade

Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson
Contact : escalade@cafannecy.fr)

ESCALADE SUR S.A.E. :

MUR D'ESCALADE DU LYCÉE BAUDELAIRE (Cran-Gevrier)
Ce mur est ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.

MUR ET PAN D'ESCALADE DU LYCÉE BERTHOLET (Annecy)
Ce mur est ouvert tous les lundis et mercredis de 20 h à 22 h et les vendredis de 18 h à 20 h.

Ce pan est ouvert tous les lundi de 20 h à 22 h, les mercredi et jeudi de 18 h à 20 h.
Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit. Pour cela prendre contact avec les responsables.

COURS D'ESCALADE SUR MUR
Pour les mois de janvier/février/mars, quelques places risquent de se libérer. Contacter les responsables.

Cours "**jeunes et ados**": 30 euros le trimestre
Cours "**adultes**": 50 euros le trimestre

ESCALADE SUR FALAISE :

COURS D'ESCALADE SUR FALAISE
Les cours "adultes" seront assurés de fin-avril à fin-juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.

Le cours "ados" (16 / 18 ans) aura lieu le samedi après-midi.
Deux cours "jeunes" (9 / 12 ans et 13 / 16 ans) auront lieu le mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF

Inscriptions : les vendredis 12, 19 et 26 mars et 2 avril de 20 h à 21 h au local du CAF. Les personnes inscrites aux cours hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaise.
Cours "**jeunes et ado**": 35 euros
Cours "**adultes**": 50 euros

A partir d'Avril, si mauvaises prévisions nivo-météo pour mes raids à ski de rando, possibilité d'organiser des séjours d'escalade dans le Sud, orientés initiation aux grandes voies, niveau 5 en second, 5 pers max. Contactez YvanPrevost@Yahoo.fr



Cascade de glace

René Delieutraz

Des initiations seront programmées suivant les conditions nivo-météo et la disponibilité des initiateurs. Consultez le site internet du Club.

Canyon

Jacques Morel

Les descentes de canyon de tous niveaux reprendront à partir de mai 2010, en fonction des conditions météorologiques, hydrologiques et de la disponibilité des initiateurs.

En hiver, des séances d'entrainement pourront être organisées au gymnase de Baudelaire, à la demande des adherents, sur des thèmes précis à définir a l'avance.

Si vous souhaitez être informés des activités de la section canyon du Club, vous pouvez :
- consulter le panneau au forum le vendredi soir
- téléphoner à Jacques Morel : 06 86 85 16 84
- vous inscrire sur la liste de diffusion, en envoyant un email à :

jacquesmorel74@wanadoo.fr

Ski et Surf
en station



Collectives :
Roger Zannini, Francis Cochery, Jean-François Richard
Ecole de ski :
Jacques Muzard, Jean-François Richard, Virginie Collins
Site Internet : http://www.caf-annecy.com

PROGRAMME DES COLLECTIVES ET DES COURS

Dates	Stations	normal	CAF	CAR	Commissaires
10/01 **C**	Megève	36,50	19,00	11	G. Contratto
17/01 **C**	Vallée de Courchevel	39,00	19,00	11	J.F. Richard
24/01 **C**	Avoriaz	34,00	19,00	11	P.H. Maffre
31/01 **C**	Vallée de Méribel	39,00	19,00	11	A. Curt
07/02 **C**	Les Menuires	36,50	19,00	11	S. Cruz
14/02 **C**	Valmorel	36,50	19,00	11	V. Collins
21/02 **C**	Hauteluce	31,50	19,00	11	D. Guillot
28/02	Bardonecchia	34,00	19,00	11	J.P. Guex
07/03	Les Contamines	31,50	16,00	11	C. Carraz
14/03	Avoriaz	34,00	17,00	11	J.Muzard
21/03	Les Arcs	43,50	18,50	11	V. Gervet
28/03	Verbier 4 Vallées	43,00	23,00	11	P.H. Maffre
05/04 lundi	Tignes +	44,50	20,00	11	A. Curt
11/04	Val d'Isère	44,50	20,00	11	J. Muzard
18/04	Val Thorens	37,50	17,00	11	J.P. Guex
	Carte USCA		**5**		

ECOLES DE SKI ET DE SURF
7 cours (repère "C"). La répartition des élèves aux différents cours sera affichée au forum le vendredi 8 janvier 2010. La présence de tous les élèves est souhaitée dès le premier cours du 10 janvier 2010.

Inscriptions : les vendredis 4, 11, 18 décembre 2009 et 8 janvier 2010 de 19 h 30 à 21 h.
Tarif pour les 7 cours : 40 euros (adultes) – 20 euros (-18 ans) – gratuit à partir du 3ème enfant.

TOUJOURS : 7 cours et 4 découvertes station en après-midi = 48 euros.

TOUJOURS NOUVEAU : Si participation à 6 cours sur 7, réduction de 10 euros sur le dernier forfait cours Valmorel.

- Sortie remise en jambes dimanche 6 décembre 2009.
- Dimanche après-midi découverte de la station, inscription le vendredi soir (participation 2 euros).
- Pot d'accueil au deuxième cours.
- Sortie clair de lune le vendredi 29 janvier 2010.
- Sortie rando-initiation le dimanche 7 mars 2010.
- Sortie surprise le samedi 13 mars 2010.

VENTE DES FORFAITS, CONTREMARQUES ET BILLETS DE CAR
Tous les vendredis. **Du 8 janvier au 19 février 2010,** de **19 h 30 à 21 h 00** (sauf contremarques) et de **20 h 00 à 21 h 00**.

TRANSPORT EN CAR (subventionné en partie par le Club).
Les personnes se déplaçant en car ne doivent pas changer de car au retour, ni rentrer par un autre moyen. Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés. Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour affréter un car. Consultez et respectez les horaires, les retardataires ne seront pas attendus.

CARTE U.S.C.A. 2010
Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée en station.
Carte 2009 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2010 nécessaires. Coût : 5 euros.

La carte CAF atteste de votre assurance (GRAS SAVOYE-ALLIANZ/CAF pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat).





Parapente

Courriel : cafards.volants@gmail.com
Site internet :
http://cafardsvolants.cafannecy.fr/

La permanence a lieu les jeudis à partir de 19 h 30 au forum du CAF.

NOS SORTIES COLLECTIVES sont basées sur le volontariat de chacun, mais n'impliquent en aucune façon la présence d'un responsable désigné.

Les sorties d'une journée ont lieu durant toute l'année principalement les vendredis, samedis, dimanches, et jours fériés :
• **sur site** : Planfait, Montmin, Semnoz, Coche Cabane…
• **en moyenne montagne** : col des Frêtes, Tournette, Sambuy…
• en station pour le paraski : La Clusaz, le Grand-Bornand, Courchevel...
• **en haute montagne** : Aiguille du Midi, Mont Blanc du Tacul, Mont Blanc…

Nous faisons également des collectives sur plusieurs jours :
• **en sortie week-end** : Saint André les Alpes, Sederon, Gourdon, Gréolière…
• **en vacances** : Italie, Espagne, Turquie...

Environ deux fois par an, des stages pilotage, cross, etc, sont également prévus.

Les rendez-vous se font généralement à Perroix ou au Petit Port d'Annecy.

Les sorties sont annoncées dès la fin de réunion par mail aux membres abonnés de la liste de diffusion spécifique à la section parapente.

Si vous faites partie du CAF, vous pouvez vous inscrire sur cette liste en envoyant un email à org-collective-CAF-subscribe@yahoogroupes.fr.

LA LISTE DE DIFFUSION, org-collective-CAF@yahoogroupes.fr, nous permet également de communiquer avec l'ensemble des membres inscrits.

CONSULTER LE SITE DE LA SECTION http://cafardsvolants.cafannecy.fr/ pour avoir des informations supplémentaires sur l'activité parapente.

Pour ceux qui ne souhaitent pas participer à la sortie, un rendez-vous cafiste a lieu en principe tous les samedis et dimanches à Perroix à 13 h 30.

Raquette à la Rouelle



Sortie à la Rouelle (massif des Aravis)

Au lendemain de la St Valentin, nous nous retrouvons à huit pour cette sortie raquettes R3, à l'initiative de Michel Bouron, à laquelle je me suis jointe.

Départ de l'Arblay (1 100 m) par -11°C. La première montée, nous réchauffe enfin... Pour ma part, cette montée fut mouvementée.

Les A.R.V.A. bien en place et actifs, nous traversons un passage à « risque », un à un. Nous arrivons au chalet de l'Aulp du Fier d'en haut (1 756 m). Encore quelques mètres de dénivelé pour rejoindre le col de la Rouelle.

Michel juge que l'ascension finale n'est pas praticable : sous la poudreuse, de la glace. Seul Gaëtan fera quelques mètres de plus que nous, avant de renoncer.

Nous nous regroupons pour déjeuner sous un soleil radieux en face de notre objectif non atteint... Nous aurons fait ainsi 900 m au lieu des 1 000 m.

Pour le retour, nous sommes escortés par de nombreux skieurs de randonnée ainsi que par des partisans du paret (luge madigodaine).

Félicitations à tout le monde...

Mireille Demeure



La page d'Aubin Vacherand

IVRESSE
Comme un soleil
Au sein de mon cœur
Sur des hauteurs enflammées,
Ma vie au plaisir aimant
Rayonne de mon âme séduite
Tel un parfum insaisissable
Sur ces vertiges de cimes

PLAISIR D'AUTOMNE
Un rayon de soleil
Plein de générosité
Sur un feuillage d'or
Reflétant le désir de l'automne,
Comme un plaisir qui est
Toujours renouvelé
Du charme de la vie.

Randonnée à Raquette



Hélène Guillard, Pierre Ruard

R1 pour tout randonneur
R2 pour bon randonneur, long ou dénivelée < 1000 m
R3 pour randonneur endurci, dénivelée > 1000 m ou présentant certaines difficultés.
L'activité Raquettes se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclut donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation du DVA.
DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche (nouvelle appellation de l'ARVA).
La majorité des collectives nécessite le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

DIMANCHE 22 NOVEMBRE
- **Lac de Lessy** (Bornes, 1730 m), R1, 831 m, Mireille Demeure
- **Pointe de Talamarche** (Aravis, 1850 m), R2, 990 m, François Jacquet

MARDI 24 NOVEMBRE
- **Croix Fry** (Aravis, 1750 m), R1, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 26 NOVEMBRE
- **Le semnoz**, (Bauges, 1699 m), R1, raquettes et ski de fond, André Dufiet

DIMANCHE 29 NOVEMBRE
- **Pointe des Cercle** (Val d'Abondance, 1807 m), R2, 1020 m, François Jacquet

MARDI 1ER DÉCEMBRE
- **La Ruelle ou Notre-Dame des Alpages** (Aravis, 1632 ou 1870 m), selon enneigement, R1, 450 ou 700 m, Michel Hayotte
- **Croix de Coste** (Beaufortain, 1820 m), R1, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 3 DÉCEMBRE
- **Lac de Gers** (Haut Giffre, 1550 m), R1, 846 m, François Jacquet
- **Col d'Arclusaz** (Bauges, 1770 m), R2, 900 m, DVA, Michel Bouron

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE
- **Pointe de Sous Dine** (Faucigny, 1863 m), R1, 773 m, Mireille Demeure
- **La montagne d'Anterne** (Haut-Giffre, 2060 m), R2, 890 m, François Jacquet

MARDI 8 DÉCEMBRE
- **Zig zag au Semnoz** (Bauges, 1699 m), 1/2 journée, R1, 300m, initiation, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 10 DÉCEMBRE
- **Plateau de Beauregard** (Aravis, 1734 m), R1, 500 m, circuit, Michel Hayotte
- **Roc des Tours** (Aravis, 1887 m), R1, 750 m, DVA, Michel Bouron

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 DÉCEMBRE
- **Week-end Jura ou Bauges** – R1/R2, lieu à définir, hébergement en refuge, inscriptions jusqu'au 20 novembre, Alain Louis
- **Journée formation DVA et orientation dans la neige** (samedi après-midi et dimanche), Bauges, R1, Michel Bouron et Jean- Bernard Mazens

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE
- **Croix du Secheron** (Beaufortain, 2306 m), R3, 1240 m, François Jacquet

MARDI 15 DÉCEMBRE
- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 17 DÉCEMBRE
- **Gorges d'Ablon** (Bornes, 1596 m), R1, 500m, DVA initiation, Jean-Bernard Mazens
- **Chalet de la Buffaz** (Bauges, 1458 m), R1, 550 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 20 DÉCEMBRE
- **Pointe de Forclaz** (Chablais, 1530 m), R1, 578 m, Mireille Demeure
- **Col de Montifiot** (Tarentaise, 2656 m), R3, 1100 m, François Jacquet

MARDI 22 DÉCEMBRE
- **Col de Chavan** (Chablais, 1820 m), R2, 900 m, François Jacquet

JEUDI 24 DÉCEMBRE
- **Chalets du Sollier** (Bauges, 1451 m), R1, 450 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE
- **Pointe noire de Pormenaz** (Mont-Blanc, 2317 m), R3, 1210 m, François Jacquet

MARDI 29 DÉCEMBRE
- **Col du Plane** (Bauges, 1337 m), R1, 350 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 3 JANVIER
- **La Torche** (Beaufortain, 2615 m), R3, 1215 m, François Jacquet

MARDI 5 JANVIER
- **Les 3 bornes** (Bauges, 1350 m), R1, 650 m, Michel Hayotte
- **Mont Pelat** (Bauges, 1550 m), R2, 850 m, circuit, DVA, Michel Bouron

MERCREDI 6 JANVIER
- **Chalet de la Fullie** (Bauges, 1390m), R1, 700m, DVA, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 7 JANVIER
- **Tête Noire** (Bornes, 1839 m), R1, 700 m, DVA, Michel Bouro

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 JANVIER
- **Formation DVA,** théorie au forum samedi 14h00 (durée 2 h 30), initiation pratique dimanche 8 h 00 (journée), rdv parking Eglise Novel, Pierre Ruard

DIMANCHE 10 JANVIER
- **Journée nationale de la raquette,** R1, initiation, Hélène Guillard
- **Ablon** (Bornes, 1596 m), R1, 500 m, DVA, Mike Martinet

MARDI 12 JANVIER
- **Le Mollard – La Culaz** (Bauges, 1438 m), R1, 600 m, José Langlet
- **Croix de Pierre – les Saisies** (Mont-Blanc, 1973 m), R2, 350 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 14 JANVIER
- **Col de Cenise** (Aravis, 1724 m), R1, 720 m, Michel Hayotte
- **Roc d'Arguille** (Chartreuse, 1768 m), R2, 900 m, circuit, DVA, Michel Bouron

DIMANCHE 17 JANVIER
- **Le Mont Truc** (Mont-Blanc, 1811 m), R1, 610 m, Mireille Demeure
- **Le Grand Colombier** avec beau temps ! (Jura sud, 1525 m), R2, 400m, DVA, circuit, Jean-Bernard Mazens
- **Pointe de Chesery** (Morzine, 2151 m), R2, 900 m, François Jacquet

MARDI 19 JANVIER
- **Photographier l'hiver** et la neige suivant enneigement, R1, Jean-Bernard Mazens
- **Pointe de sur Cou** (Bornes, 1809 m), R2, 639 m, André Corbière

JEUDI 21 JANVIER
- **Le Retord nord** (Ain, 1350 m), R1, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin
- **Chalets de la Fullie** (Bauges, 1390 m), R1, 680 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 24 JANVIER
- **Tête Noire** (Bornes, 1800 m), R1, 500 m, DVA, Mike Martinet
- **Epaule de la Légette** (Beaufortain, 1996 m), R2, 880 m, DVA, Pierre Ruard

MARDI 26 JANVIER
- **Chalets de l'Avenaz** (Aravis, 1719 m), R1, 750 m, DVA, Michel Hayotte
- **Col de Cou** (Haut-Giffre, 1992 m), R1, 810 m, François Jacquet

JEUDI 28 JANVIER
- **Pointe de la Galoppaz** (Bauges, 1681 m), R1, 700 m, André Corbière
- **Le Grand Rocher** (Belledonne, 1926 m), R2, 900 m, circuit, DVA, Michel Bouron

SAMEDI 30 JANVIER
- **Soirée et nuit au col de Plane** (Bauges, 1337 m), R1, 350 m, DVA, circuit, Jean-Bernard Mazens
- **Journée formation** risque avalanche + DVA + déclenchement des secours (matinée au forum, après-midi au Semnoz), Mike Martinet

DIMANCHE 31 JANVIER
- **Col de Vernaz** (Chablais, 1815 m), R1, 598 m, Mireille Demeure
- **Le Grand Crêt** d'Eau (Jura, 1621m), R2, 600m, Alain Louis.

MARDI 2 FÉVRIER
- **Pointe d'Autigny** (Chablais, 1808 m), R2, 830 m, André Corbière
- **Nid d'Aigle** (Bauges, 1700 m), R3, 900 m, DVA, Michel Bouron

JEUDI 4 FÉVRIER
- **Col de la Fullie** (Bauges, 1310 m), R1, 550 m, Michel Hayotte
- **Tête Tannaz** (Mont-Blanc, 1930 m), R1, 960 m, François Jacquet

DIMANCHE 7 FÉVRIER
- **Pointe des Follys** (Haut Chablais, 1713 m), R1, 720 m, Hélène Guillard
- **Sous Dine** (Bornes, 2000 m), R2, 950 m, DVA, Mike Martinet

LUNDI 8 FÉVRIER
- **Montagne des Auges** (Bornes, 1822 m), R1, 600 m, circuit, Jean Brault

MARDI 9 FÉVRIER
- **Le pied du Grand Mas** (Lauzière, 2126 m), R2, 790 m, André Corbière
- **Grande Pointe des Journées** (Haut-Giffre, 1722 m), R2, 935 m, François Jacquet

JEUDI 11 FÉVRIER
- **L'Ecurie Derrière** (Bauges, 1421 m), R1, 450 m, Michel Hayotte
- **La Rouelle** (Aravis, 2100 m), R3, 1000 m, DVA, Michel Bouron

---

DIMANCHE 14 FÉVRIER
- **Col de l'Ebat** (Glières, 1729m), R1 long, 600m, DVA, Alain Louis
- **Le Môle** (Faucigny, 1863 m), R1, 695 m, Mireille Demeure
- **Char du Beurre-Mont Clocher-Vorès** (Beaufortain, 2061 m), R2, 1000 m, DVA, Pierre Ruard

LUNDI 15 FÉVRIER
- **Sortie Jeunes, formation DVA** suivant enneigement, R1, Michel Bouron et Jean-Bernard Mazens

MARDI 16 FÉVRIER
- **Crêt du Nu par la Catray** (Jura sud, 1250 m), R1, 300 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune
- **Col de l'Ebat** (Bornes, 1729 m), R2, 650 m, José Langlet

JEUDI 18 FÉVRIER
- **Forêts et clairières, col de Richmond** (Jura sud, 1200 m), R1, 400 m, circuit, Jean-Bernard Mazens
- **Montagne d'Outray** (Beaufortain, 2200 m), R3, 1200 m, circuit, DVA, Michel Bouron

---

DIMANCHE 21 FÉVRIER
- **Montagne des Auges** (Bornes, 1800 m), R1, 450 m, DVA, Mike Martinet
- **Chalets de la Fullie** (Bauges, 1390 m), R1, 660 m, Hélène Guillard
- **Les Crêtes de la Bagnaz** (Beaufortain, 2460 m), R3, 1010 m, François Jacquet

MARDI 23 FÉVRIER
- **Rocher de Leschaux** (Bornes, 1936 m), R2, 700 m, José Langlet
- **Col de Chavan** (Grand Arc, 2162 m), R2, 1000 m, François Jacquet

MARDI 23 AU JEUDI 25 FÉVRIER
- **Hospice du Grand Saint Bernard** (Suisse) - Raid 3 jours en étoile (2469 à 3000 m), nuitées à l'Hospice, inscription dès parution, maximum 8 personnes, 30 euros d'arrhes, R3, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 25 FÉVRIER
- **Salève par les Avenières** (Bornes, 1370 m), R1, 350 m, raquettes et ski de fond, visite du musée du Salève, Gérard Lejeune
- **Le Planay** (Bauges, 1510 m), R2, 800 m, long, Michel Hayotte

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 FÉVRIER
- **Week-end en Suisse, Valais** (Lammerenplatten, 2528m), R2, 800 m, DVA, hébergement en refuge, inscriptions jusqu'au 15 janvier, Alain Louis

DIMANCHE 28 FÉVRIER
- **L'épicéa, roi de la forêt,** sortie nature suivant enneigement, R1, Jean-Bernard Mazens
- **Ardens** (Chablais, 1875 m), R1, 684 m, Mireille Demeure
- **Grand Crêtet** (Beaufortain, 2293 m), R2, 1000 m, François Jacquet

LUNDI 1ER MARS
- **Col de Véry** (Beaufortain, 1973 m), R1, 600 m, circuit, Jean Brault



MARDI 2 MARS
- **Chalet de la Fullie** (Bauges, 1390 m), R1, 660 m, José Langlet
- **L'Eperon par le col du Jaillet** (Aravis, 1778 m), R1, 750 m, DVA, Michel Hayotte

JEUDI 4 MARS
- **La grande bouche des Glières** (Bornes, 1729 m), R1, 754 m, André Corbières
- **Croix du Leat** (Belledonne, 1825 m), R1, 800 m, DVA, Michel Bouron

---

DIMANCHE 7 MARS
- **Lac de Peyre** (Aravis, 2090 m), R1, 500 m, DVA, Mike Martinet
- **Roc Marchand** (Beaufortain, 2121 m), R3, 900 m, DVA, Michel Bouron

LUNDI 8 MARS
- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 800 m, circuit, Jean Brault

MARDI 9 ET MERCREDI 10 MARS
- **2 jours en Jura, Mont Tendre et Crêt de la Neuva** (Jura, 1670 et 1494 m), R2, 500 + 300 m, nuitée en gîte, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

MARDI 9 MARS
- **Pointe de Chalune** (Faucigny, 2114 m), R2, 980 m, François Jacquet

JEUDI 11 MARS
- **Col du Foron** (Chablais, 1832 m), R2, 700 m, DVA, Michel Hayotte

- **Pointe des Mattes** (Chablais, 2010 m), R3, 850 m, circuit, DVA, Michel Bouron

DIMANCHE 14 MARS
- **Chalets de Loria** (Mont-Blanc, 2020 m), R1, 691 m, Mireille Demeure
- **Pointe de la Golèse** (Haut-Giffre, 1835 m), R2, 850 m, Hélène Guillard

MARDI 16 MARS
- **Vallon d'Ablon** (Bornes, 1594 m), R1, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin
- **Pointe de la Fenêtre** (Tarentaise, 2268 m), R3, 950 m, circuit, DVA, Michel Bouron

JEUDI 18 MARS
- **Refuge de Tré la Tête** (Mont-Blanc, 1970 m), R1, 810 m, François Jacquet
- **La Croix de Pierre** (Beaufortain, 2200 m), R2, 800 m, DVA, Michel Hayotte

DIMANCHE 21 MARS
- **Le Parmelan** (Bornes, 1832 m), R2, 900 m, DVA, Mike Martinet
- **Mont Ballachat** (Lauzière, 2484 m), R3, 1140 m, François Jacquet

MARDI 23 MARS
- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R2, 570 m, André Corbière
- **Mont Rosset** (Beaufortain, 2449 m), R3, 1000 m, DVA, Michel Bouron

JEUDI 25 MARS
- **Col de la Gitte** (Beaufortain, 2467 m), R3, 1100 m, François Jacquet

DIMANCHE 28 MARS
- **Sur Genet** (Chablais, 1741 m), R1, 504 m, Mireille Demeure
- **Refuge des Merlets** (Vanoise, 2275 m), R3, 900 m, circuit long, DVA, Michel Bouron

MARDI 30 MARS
- **Chalet du Criou** (Chablais, 1664 m), R1, 960 m, François Jacquet
- **Col de la Gitte** (Beaufortain, 2450 m), R2, 1000 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 1ER AVRIL
- **Lacs Jovet** (Val Montjoie, 2194 m), R3, 1000 m, DVA, Michel Hayotte
- **Pointe de Riondet** (Beaufortain, 2557 m), R3, 1220 m, François Jacquet

DIMANCHE 4 AVRIL
- **Tardevant** (Aravis, 2437 m), R2, 1150 m, DVA, Mike Martinet
- **Crêt du Boeuf** (Beaufortain, 2380 m), R3, 1100 m, François Jacquet

MARDI 6 AVRIL
- **A définir,** Michel Bouron
- **Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 500 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 8 AVRIL
- **A définir,** Michel Bouron
- **Rocher de Villeneuve** (Vanoise, 2197 m), R2, 1050 m, François Jacquet

DIMANCHE 11 AVRIL
- **Lac de la Girotte** (Aravis, 1753 m), R1, 600 m, Mireille Demeure
- **Montagne de Faverges,** (Beaufortain, 2040m), R2, 800m, DVA, Alain Louis.
- **Tour du Crêt du Rey** (Beaufortain, 2461 m), R3, 1120 m, François Jacquet

MARDI 13 AVRIL
- **Dou des Cornes** (Beaufortain, 2063 m), R2, 700 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 15 AVRIL
- **Jacquicourt – les Gets** (Faucigny, 1550 m), R1, 350 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

DIMANCHE 18 AVRIL
- **Aiguillette des Houches** (Mont-Blanc, 2285 m), R2, 950 m, Hélène Guillard
- **Col de l'Aiguille** (Vanoise, 2550 m), R3, 1060 m, François Jacquet

MARDI 20 AVRIL
- **Sortie saucisses** (si mauvais temps reportée au 27 avril), Michel Bouron

JEUDI 22 AVRIL
- **A définir,** Michel Hayotte

DIMANCHE 25 AVRIL
- **Le Gâteau** (Aravis, 1588 m), R1, 588 m, Mireille Demeure
- **Pointe de la Combe Bénite** (Beaufortain, 2575 m), R3, 1210 m, François Jacquet

MARDI 27 AVRIL
- **A définir,** R1, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 29 AVRIL
- **A définir,** Michel Bouron

DIMANCHE 2 MAI
- **Réveil des marmottes,** R1, sortie Connaissance et Protection de la Montagne, Hélène Guillard
- **Tête de Bostan** (Haut-Giffre, 2406 m), R3, 1220 m, François Jacquet

MARDI 4 MAI
- **A définir,** Michel Bouron

JEUDI 6 MAI
- **A définir,** Michel Bouron

CPM

Connaissance et protection de la montagne

©Christophe Hagenmuller

L'hiver, la neige et…

Nous espérons tous un bel hiver, neige et soleil. Nous voulons tous une belle montagne, vivante et de plaisir. Alors il faudra jouer le jeu, notre montagne mérite une approche sensible et respectueuse. Après de nombreuses années d'agressions irresponsables (routes, bâtiments, équipements en tous sens), il nous faut défendre l'essentiel : des espaces de liberté réfléchis dans une nature préservée. La faune, la flore méritent des pas prudents en raquettes, des raids à ski qui s'adoucissent.

Pratiquement :

- préparer son itinéraire en tenant compte des milieux traversés : y a-t-il une zone de protection particulière ?

- être attentif en forêt et en lisière aux jeunes pousses qui peuvent vite être étêtées.

- éviter de piétiner les espaces de transition neige et herbe.

- préparer son horaire, lever du jour et crépuscule sont les moments les plus vitaux pour l'animal : recherche de nourriture, recherche d'abri.

- ne pas suivre inconsidérément une piste fraîche ; un animal stressé perd ses moyens, il devient vulnérable.

- garder de bonnes distances pour l'observation, jumelles et appareils photos rapprocheront !

- mettre ses sens en éveil, des pauses pour voir, admirer, sentir, comprendre.

- jouir du silence ; la petite musique de la nature ne vaut-elle pas le « tac à boum » du supermarché ?

- prendre son temps, le vrai luxe !

… nous serons en accord avec nous même et notre milieu.

Jean-Bernard Mazens



©Christophe Hagenmuller

Hommage

Etienne Schoendoerffer, "Schoen" pour les camarades du Club, nous a quittés en août après plusieurs années de maladie.

Cet homme dynamique,direct, entreprenant, montagnard déterminé, a marqué le CAF d'Annecy par sa vigoureuse activité.

Il conduisit de nombreuses courses de ski de montagne. Surtout.il fut président du Club de 1966 à 1973.

Cet ingénieur en bâtiment utilisa sa compétence à conduire un projet de grand intérêt pour les montagnards de la région d'Annecy et des Aravis, la construction du nouveau refuge de la Pointe Percée. La capacité du refuge passa ainsi à 48 places. Le refuge est depuis lors gardé et prend une importance nouvelle dans la chaîne des Aravis.

L'ancienne construction, bien intégrée au nouvel ensemble, sert maintenant de refuge d'hiver.

Les travaux, rondement menés, ont été réalisés pendant les saisons 1971 et 1972.

Etienne a relancé aussi le Comité Annécien



de Secours en Montagne. Cette structure reste trés liée au CAF d'Annecy, en interaction avec de nouveaux animateurs trés motivés, et en collaboration indispensable avec les sapeurs-pompiers.

Notre camarade a encore été vice-président du CAF National et impliqué à ce titre dans la gestion du parc des refuges français.

C'est donc un homme de grande activité montagnarde et associative que nous avons perdu.

Philippe Portier

Formation

NEIGE ET AVALANCHES NIVEAU 2
Formation agréée par la FFCAM. Samedi 16 et dimanche 17 janvier 2010. Les Confins La Clusaz. Pré-requis : maîtriser la recherche mono-victime avec un Détecteur de Victime en Avalanche - avoir le niveau en ski de montagne suffisant pour effectuer une course cotée PD. Renseignements et inscription : Raymond Béruard le vendredi soir ou rberuard.cafannecy@orange.fr

POUR LES PARTICIPANTS AUX COLLECTIVES, NOUS ORGANISONS CETTE ANNÉE 2009/20010 :

- Journées pour l'utilisation du DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche) : 5 décembre, 12 et 13 décembre, 9 et 10 janvier, 30 janvier.
- Cycle découverte ski-rando 6, 10, 13 et 17 janvier.
- Ski-rando : 16 décembre (atelier ski), 9 janvier (initiation).

TROIS ÉCOLES FONCTIONNENT POUR LES JEUNES ET LES ADULTES escalade (automne, hiver et printemps, voir page 7), surf, ski alpin (voir page 8).

Ski de fond et randonnée nordique



André Dufiet (ski de fond), Jean Brault (randonnée nordique)

Skieur moyen : possédant les bases du ski de fond (alternatif, équilibre en descente, conduite de virage, arrêt).

Bon skieur : maîtrisant les techniques fondamentales du ski de fond.

Très bon skieur : ayant en plus une bonne condition physique.

Sur traces : sur pistes tracées, en station, en circuits ou traversée d'au moins 20 km,

Hors traces ou randonnée nordique : port du sac obligatoire, avant le traçage des pistes, ou dans un site de type alpin.

MATÉRIEL

- **Sur traces** : le ski de fond se pratique avec des skis alternatifs ou de skating.
- **Hors traces** : éliminer les skis étroits dits de "compétition", au profit de skis plus larges. Les peaux de phoque (prêt avec participation financière possible) permettent des montées plus faciles, les skis à écailles simplifient la descente.

La majorité des collectives hors-traces nécessitera le port du DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), de la pelle et de la sonde.

MARDI 24 NOVEMBRE
- Hors traces, **Croix Fry** (Aravis, 1750 m), R1, ski et raquettes, skieur moyen, Gérard Lejeune

JEUDI 26 NOVEMBRE
- Hors traces, **Le semnoz,** (Bauges, 1699 m), R1, ski et raquettes, skieur moyen, André Dufiet

---

MARDI 1ER DÉCEMBRE
- Hors traces, **Croix de Coste** (Beaufortain, 1820 m), R1, 600 m, ski et raquettes, skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 3 DÉCEMBRE
- Sur traces, **à définir,** pour tous, André Dufiet

MARDI 8 DÉCEMBRE
- Hors traces, **Plateau de Beauregard** (Bornes, 1700 m), ski et raquettes, André Dufiet

---

MARDI 15 DÉCEMBRE
- Hors traces, **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 600 m, ski et raquettes, skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 17 DÉCEMBRE
- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet

MARDI 22 DÉCEMBRE
- Hors traces, **Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 500 m, ski et raquettes, bon skieur, Gérard Lejeune

---

MARDI 5 JANVIER
- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 7 JANVIER
- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450 m), skieur moyen, Gilles Furtin

---

MARDI 12 JANVIER
- Hors traces, **Croix de Pierre – les Saisies** (Mont-Blanc, 1973 m), R2, 350 m, ski et raquettes, bon skieur, Gérard Lejeune

JEUDI 14 JANVIER
- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), skieur moyen, Gilles Furtin
- Randonnée nordique, **Col de Very** (Beaufortain, 1973m), bon skieur, 600 m, Jean Brault et Maurice Richardot

---

MARDI 19 JANVIER
- Sur traces, **La Feclaz** (Bauges, 1300 m), skieur moyen, José Langlet

- Hors traces, **Le Retord nord** (Ain, 1350 m), R1, 600 m, ski et raquettes, skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 21 JANVIER
- Sur traces, **Le Massacre–Combe à la Chèvre** (Jura, 1495 m), bon skieur, Gilles Furtin
- Randonnée nordique, **Le Grand Crêtet** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 900 m, Maurice Richardot et Jean Brault

DIMANCHE 24 AU JEUDI 28 JANVIER
- Raid ski nordique itinérant entre **Jura Français et Suisse,** portage des bagages assuré en voiture, renseignement début décembre, Jean Brault et Maurice Richardot

MARDI 26 JANVIER
- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet

JEUDI 28 JANVIER
- Sur traces, **La Praille** (Ain, 1100 m), skieur moyen, Gilles Furtin
- Randonnée nordique, **Dôme de Vaugelas** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 1000 m, Jean Brault et Maurice Richardot

LUNDI 1ER AU JEUDI 4 FÉVRIER
- Randonnée nordique, **escapade Jura** (Haut Jura, 1595 m) skieur moyen, 4 x 400 m, inscription dès parution, 30 euros d'arrhes, José Langlet

MARDI 2 FÉVRIER
- Sur traces, **Grand-Bornand** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet

JEUDI 4 FÉVRIER
- Sur traces, **Saint François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet
- Randonnée nordique, **Tour du Mont Rosset** (Beaufortain, 2449 m), bon skieur, 1000 m, Jean Brault et Maurice Richardot

LUNDI 8 AU JEUDI 11 FÉVRIER
- Sur traces, **4 jours dans le Jura** à Chapelle des Bois (Haut-Jura, 1375 m), en itinérant ou fixe selon météo, skieur moyen, inscription le 18 décembre, Michelle Pecot

MARDI 9 FÉVRIER
- Sur traces, **La Vattay** (Jura, 1416 m), skieur moyen, José Langlet

JEUDI 11 FÉVRIER
- Sur traces, **Le Grand-Bornand** (Bornes 1450 m), pour tous, André Dufiet
- Randonnée nordique, **Col de la Gitte** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 900 m, Maurice Richardot et Jean Brault

MARDI 16 FÉVRIER
- Sur traces, **La Valserine** (Ain, 1000 m), skieur moyen, Gilles Furtin
- Hors traces, **Crêt du Nu par la Kratay** (Jura sud, 1250 m), R1, 300 m, ski et raquettes, bon skieur, Gérard Lejeune

JEUDI 18 FÉVRIER
- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet

MARDI 23 FÉVRIER
- Sur traces, **Le Retord** (Jura, 1200 m), pour tous, André Dufiet

JEUDI 25 FÉVRIER
- Hors traces, **Le Salève par les Avenières** (Bornes, 1370 m), R1, 350 m, ski et raquettes, bon skieur, CPM, visite du musée du Salève, Gérard Lejeune
- Randonnée nordique, **Le Quermoz** (Beaufortain, 2296 m), bon skieur, 900 m, Jean Brault et Maurice Richardot

MARDI 2 MARS
- Sur traces, **Giron** (Ain, 1000 m), skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 4 MARS
- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet
- Randonnée nordique, **le Cormet d'Arèches** 2100 m - col de la Grande Combe 2356 m - Crêt du Boeuf 2384 m, bon skieur, 1100 m, Maurice Richardot et Jean Brault

MARDI 9 MARS
- Sur traces, **Praz de Lys – Sommand** (Giffre, 1559 m), bon skieur, 280 m, José Langlet

MARDI 9 ET MERCREDI 10 MARS
- Hors traces, **2 jours en Jura,** Mont Tendre et Crêt de la Neuva (Jura, 1670 et 1494 m), R2, 500 + 300 m, nuitée en gîte, ski et raquettes, très bon skieur, Gérard Lejeune

JEUDI 11 MARS
- Sur traces, **selon enneigement,** skieur moyen, Michelle Pecot

- Randonnée nordique, **Col de la Charbonnière** (Beaufortain, 2400 m), bon skieur, 1000 m, Maurice Richardot et Jean Brault

MARDI 16 MARS
- Sur traces, **Le Grand-Bornand** (Bornes 1450 m), pour tous, André Dufiet
- Randonnée nordique, **Dou des Cornes** (Tarentaise, 2063 m), bon skieur, 750 m, José Langlet

JEUDI 18 MARS
- Sur traces, **selon enneigement,** skieur moyen, Michelle Pecot

MARDI 23 MARS
- Hors traces, **Vallon d'Ablon** (Bornes, 1596 m), R1, 600 m, ski et raquettes, skieur moyen, Gilles Furtin

JEUDI 25 MARS
- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet

DIMANCHE 28 AU MERCREDI 31 MARS
- Randonnée nordique, **4 jours au col du Lautaret,** bon skieur, inscription le vendredi 26 février, Jean Brault et Maurice Richardot

MARDI 30 MARS
- Hors traces, **Col de la Gitte** (Beaufortain, 2450 m), R2, 1000 m, ski et raquettes, bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 1ER AVRIL
- Randonnée nordique, **Roc Marchand** (Beaufortain, 2159 m), bon skieur, 840 m, José Langlet

DIMANCHE 4 AU MARDI 6 AVRIL
- Randonnée nordique, **3 jours en Haute Maurienne,** bon skieur, inscription vendredi 19 mars, Jean Brault et Maurice Richardot

MARDI 6 AVRIL
- Hors traces, **Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 500 m, ski et raquettes, bon skieur, Gérard Lejeune

JEUDI 8 AVRIL
- Sur traces, **Le Grand-Bornand** (Bornes 1450 m), pour tous, André Dufiet

MARDI 13 AVRIL
- Sur traces, **à définir,** pour tous, André Dufiet
- Hors traces, **Dou des Cornes** (Beaufortain, 2063 m), R2, 700 m, ski et raquettes, bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 15 AVRIL
- Hors traces, **Jacquicourt–les Gets** (Faucigny, 1550 m), R1, 350 m, ski et raquettes, bon skieur, Gérard Lejeune

MARDI 20 AVRIL
- Hors traces, **Le Rocher des Enclaves** (Beaufortain, 2460 m), bon skieur, 1250 m, José Langlet

JEUDI 22 AVRIL
- Sur traces, **à définir,** pour tous, André Dufiet

MARDI 27 AVRIL
- Hors traces, **à définir,** R1, ski et raquettes, skieur moyen, Gilles Furtin

Nordic Walking

André Dufiet 04 50 27 65 40

Pratiquée correctement, cette marche dynamique avec bâtons fait travailler 90% des muscles. Elle renforce le système cardio-vasculaire et améliore la coordination des mouvements.

Restez au contact de votre club depuis chez vous !

Taille du texte : Augmenter Diminuer Réinitialiser

club alpin français Annecy

Refuge du PARMELAN | Refuge de la POINTE PERCEE | Refuges du CLUB ALPIN FRANCAIS

Vous êtes ici : Accueil • Pratiquer • Alpinisme

Accueil
Le Club
Pratiquer
Jeunes
Alpinisme
Camp d'été
Canyon
Escalade
Nordic Walking
Parapente
Randonnée pédestre
Randonnée raquettes
Ski de randonnée
Ski alpinisme de compétition
Ski alpin
Ski de fond
Surf de randonnée
Via ferrata
Voyages lointains
Protéger
Partager
Evènements
Compte rendus de sorties
Forum

Connexion

Identifiant
Se souvenir de moi
Mot de passe oublié?
Identifiant oublié ?
Créer un compte

Le site internet

Alpinisme

« SUR LE FIL DE L'AMITIÉ », JEUDI 10 SEPTEMBRE 20H30 À LA TURBINE

Mise à jour le Jeudi, 10 Septembre 2009 08:46
Écrit par François Béruard
Jeudi, 10 Septembre 2009 08:24

Ce Jeudi 10 Septembre à 20h30 au cinéma la Turbine à Cran-Gevrier, ***Cinéma Montagne*** et ***Histoire d'en parler*** proposent

« **Sur le fil de l'amitié** » (26'), entre Mont Rose et Cervin avec Patrick Gabarrou et Christophe Dumarest. Un film de Bruno Peyronnet, riche d'un regard plein d'humanité sur « le monde d'en haut ».
+ ***Evasion au pays des neiges Le tandem-ski*** selon Patrick Gabarrou (12') + ***Daily strips*** (5')
(réalisation « Ride the planets »)

Tarif unique 4€

Sur le fil de l'amitié
Christophe DUMAREST et Patrick GABARROU

Lire la suite : « Sur le fil de l'amitié », Jeudi 10 Septembre 20h30 à la Turbine

Programme alpinisme été 2009

Le Grand parcours 2009

Infos, programmes des collectives, comptes rendus de sorties, événements, formations, forum… Vous trouverez tout sur le site internet du Club à l'adresse http://www.cafannecy.fr

La lettre d'information

Recevez dans votre boîte email notre lettre d'information périodique. Elle vous permettra de connaître les dernières infos du club : collectives, événements, formations... Si ce n'est pas encore fait, inscrivez-vous en envoyant un email à lettreinfo@cafannecy.fr en précisant votre nom et bien évidemment votre adresse email.

Le CAF sur Facebook...

Alors n'attendez plus, devez fan !
http://www.facebook.com/cafannecy

et aussi sur Twitter.
http://twitter.com/CAFAnnecy

Alors restez au contact !



Entre France et Italie

Six jours de soleil radieux pour fouler les neiges de France et d'Italie, entre Isola et Larche.

Les huit mètres de neige tombés depuis le début de la saison sont maintenant tassés et ne nous causent pas d'inquiétude pour notre périple.

L'accès par le tunnel du Fréjus en Italie nous évitera un sérieux détour pour retrouver notre véhicule en fin de raid.

L'histoire commence à Pontebernardo, dans le Val Stura, par une dégustation de chamois et d'un bon gâteau maison, provisions indispensables pour randonneur qui se respecte.

Le lendemain matin, André nous conduit à Bagni di Vinadio pour une montée de 1750 m avec un sac de 11 kg. Belle surprise pour ceux qui pensaient que le refuge de San Bernolfo leur aurait permis d'en faire 500 la veille ! Mais le gardien nous avait menti, son refuge n'était plus ouvert : ne croyez pas toujours ce que vous dit le Dieu Internet ! Une petite pente à 40° conclut cette éprouvante promenade.

Le refuge français de Rabuons nous récompense de nos efforts et son lac ne nous a même pas engloutis dans ses flots quand nous avons eu l'audace de le traverser. Soirée comme on en rêve, seuls au milieu de cette immensité neigeuse, avec tout le confort... rustique d'un refuge agréable.

Le jour suivant nous promet de l'émotion. La traversée du Mont Tenibre fait gamberger quelques-uns d'entre nous qui se font frissonner avec ce « Mont Terrible », son arête aérienne (peut-être glacée) et ses deux descentes en S5. Sans compter la brèche Bergognio loin, loin, loin, et encore une descente bien raide… et bien gelée. Finalement, toute la troupe brave les difficultés, avec plus ou moins d'aisance, et retrouve avec soulagement le petit village de Pontebernardo qui nous fait de l'oeil avec ses petites lumières qui scintillent dans la nuit tombante.

Après s'être délestés de nos piolets, crampons et corde (qui n'ont fait qu'alourdir leurs porteurs mais n'ont pas servi), nous repartons pour trois jours de dénivelé et de longueur toujours sérieux.

Le magnifique paysage de pointes, de pics, d'aiguilles, de couloirs fait place à un relief moins alpin mais tout aussi majestueux. Le petit village du bout du monde, Chialvetta, enfoui au milieu de ses impressionnants murs de neige, nous offre l'hospitalité d'une nuit. Puis cap sur Larche en traversant l'incontournable village de Pratorotondo, les forêts de mélèzes, des étendues neigeuses presque vierges, avec regard sur nos exploits des jours précédents.

L'arrivée à Larche nous replonge dans la civilisation que nous avions été heureux d'oublier. Une dernière étape nous ramène dans le Val Stura, en passant par la tête d'Enchastraye. Cette étape devait être cool. C'eût été dommage que rien de notoire ne marquât cette dernière journée. Une brebis s'est égarée du troupeau et les bergers l'ont cherchée pendant une heure ! Et puis comme la course n'était pas moins longue que les autres, l'équilibre était rétabli !

Un petit pouce levé à Argentera, et voilà notre André qui revient avec notre minibus estampillé CAF.



Un dernier pot pour nous remémorer les meilleurs moments et trinquer à l'amitié qui nous a unis pendant cette semaine.

Chacun sait qu'il a peu de chance de retourner dans le Val Stura, mais les souvenirs qu'on a engrangés nous ferons encore longtemps évoquer le soleil, le ciel bleu, les paysages époustouflants, la neige vierge sillonnée de nos seules traces, les moments de fatigue, de stress, d'intense concentration, de rires, de blagues... tous les ingrédients d'un raid comme on en voudrait encore beaucoup.

Janine Ducruet

Une journée particulière

mardi 13 janvier 2009



La course porte un nom charmant : **la Boucle de la Charmette**. Elle est décrite par Christophe Hagenmuller dans son ouvrage sur le Beaufortain (page 48, course 11). Son sommet s'appelle La Roche Partsire.

Elle comporte une belle descente vers le lac de Roselend… et une remontée vers le col de la Charmette.

Le mardi 13 janvier 2009, nous avons fait cette belle course. Et ce jour là, j'ai cumulé les emm…

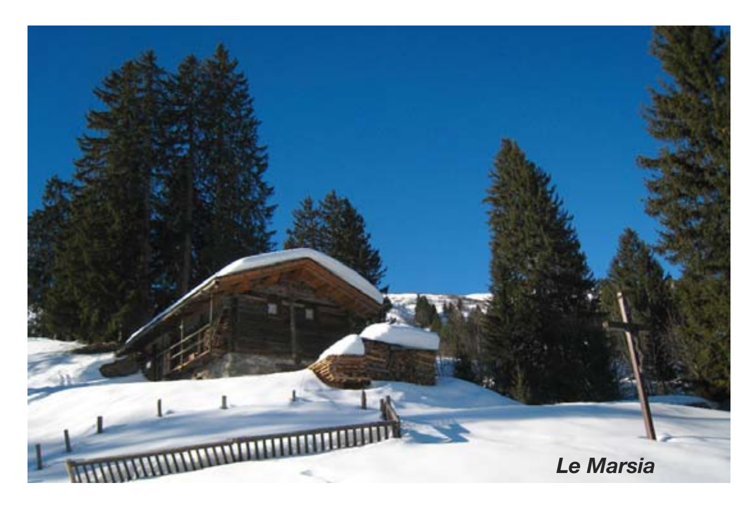
1 - Je me suis trompé en comptant le nombre de participants pour le minibus.

2 - Nous avons la réputation (justifiée) de faire des courses faciles à un rythme lent. Une randonneuse voulant se remettre au ski est venue avec nous après une longue période d'inactivité. Première pente raide dans la neige dure à la montée, on s'est aperçu que l'art de la conversion était bien oublié. Il a donc fallu accompagner chaque conversion en se positionnant en aval de notre skieuse. La première descente s'est bien passée, la deuxième montée aussi, mais à la deuxième descente l'énergie manquait, il a fallu un encouragement à se relever après chaque chute. Le temps passait, le jour commençait à baisser (il fait nuit tôt le 13 janvier) et N. me demandait si on pouvait envisager de dormir sur place. Mais N… a une énergie phénoménale…

3 - Nous voilà enfin avec la nuit, au niveau du minibus. Las, lorsque nous voulons repartir, nous constatons que la glace sur la route nous empêche de sortir de notre stationnement. Un vieux bonnet abandonné dans le minibus et placé sous la roue ne suffit pas à nous sortir de là. Il faut tirer les pelles des sacs et déneiger à l'arrière du minibus pour que celui-ci puisse repartir en descendant. Certains commencent à perdre leur sang-froid, mais d'autres non, et en particulier Alain au volant qui réussit à parcourir une centaine de mètres en marche arrière pour trouver une plate-forme permettant de repartir en marche avant.

4 - Le soir, je dois présenter pour la première fois un « mardi du CAF » à 20 h. C'est à peu près

l'heure à laquelle nous arrivons à Annecy après avoir, pour une fois, évité le bistrot et évidemment la douche et le dîner... Ce soir là, le PC fixe qui devait permettre la projection du montage n'était pas assez puissant pour la tâche que je lui demandais. Heureusement René a trouvé une solution de secours avec un portable.



Le Marsia

Le vendredi suivant N… nous apporte une bouteille pour nous remercier, mais elle ajoute qu'elle renonce à revenir au ski de rando, ce qui est notre plus grande déception, mais on la comprend : elle avait choisi le groupe réputé le plus facile…. Depuis, nous avons appris que N… a revu son jugement et cela nous fait bien plaisir de la retrouver la saison prochaine.

Joseph Esseul

« Oui, je suis N. citée dans les lignes ci-dessus. Je remercie tout le groupe pour la patience dont il a fait preuve et surtout Joseph qui m'a encadrée et soutenue moralement. Sans son aide, j'aurais probablement savouré la fraîcheur d'une nuit sur ces pentes blanches ! Aujourd'hui, la fatigue et la difficulté sont oubliées et seul reste en mémoire ce fabuleux décor. Vivement la neige qu'on puisse recommencer ! »

Belle descente vers le lac de Roselend…

Du Chablais en initiation, au Valais en raid



Breithorn, entre Valais et Italie

Lorsque nous partons pour Zermatt en cette journée internationale du travail, l'hésitation des dernières heures au sein du groupe de six cafistes a disparu. Certes, dans le Valais, beaucoup de neige est tombée, synonyme d'instabilité. Mais l'épreuve italienne de ski alpinisme Trophée Mezzalama, reportée comme par enchantement à ce week-end, nous offre une fenêtre de sécurité inespérée. Banco ! Lucide, Yvan Prévost calme l'enthousiasme ambiant. Ce n'est qu'au retour des trois jours, qu'il parlera de chance. D'ici là…

Depuis le plus haut téléphérique d'Europe, notre encadrant scrute les conditions nivologiques sur le massif. Il n'a jamais vu autant de neige en cette saison. Sous l'épais manteau blanc, les pentes exhibent crevasses et séracs à perte de vue. Dans le groupe, la motivation règne. L'expérimenté doyen Jean-Claude a 62 ans. Hubert, Yannick et Sébastien connaissent déjà bien la haute montagne. Quant à moi, je continue mon année d'apprentissage du ski de rando. Ma première et mémorable initiation CAF a modestement eu lieu trois mois auparavant, déjà avec Yvan, à la Pointe d'Ireuse dans le Chablais. Ce fût conversions à la pelle, et exercices ARVA de rigueur. Cette fois, c'est ma première venue à Zermatt, et je joue au parfait novice, en caressant le museau des marmottes de la fontaine.

Trêve de plaine, après maints efforts en peau de phoque, nous voici enfin à la point occidentale du Breithorn (4 165 m). Le souffle un peu coupé par le panorama ensoleillé, nous sortons le casse-croûte, pendant que l'infatigable chef d'équipe ouvre la trace à pied vers la sculpturale corniche neigeuse de la pointe centrale. Délaissant la banalité du sentier, Yvan nous conduit, grâce à ses repérages, sur le grand glacier de Veraz, où nous nous faufilons dans un étroit passage, entre coulées et séracs. Hormis le fourreau d'une broche à glace, tout le monde parvient sain et sauf au refuge d'Ayas (3 425 m). Accroché à la paroi, cet endroit rustique se retrouve en effervescence à cause du Trophée Mezzalama du lendemain. Dans le brouhaha du dîner, au bout du troisième aspirine, le mal des

montagnes persiste à pressuriser nos cortex. Rien à faire, se dit-on, faut pas avoir honte d'avoir mal, c'est la preuve qu'on a encore un cerveau.

Au refuge, les Italiens ont réveillé à peu près tout le dortoir à 3 heures. Notre équipe débute, malgré l'engourdissement, des petites séries de virages sur la neige durcie du matin. Le soleil se cache encore, quand nous attaquons aux couteaux les pentes sauvages du Ghio del Castor. L'ambiance de ce couloir est unique. Dans le mur glacé, entre les deux énormes séracs, la montée devient technique. Je m'emploie à enchaîner les conversions difficiles sans faute, sous le regard satisfait de celui qui fût mon initiateur trois mois plus tôt. En claquant patiemment nos planches, nous nous hissons de quelques sept cents mètres, doucement mais sûrement. Une petite pause en plein soleil va permettre aux plus aguerris d'aller au Castor (4 221 m), mais sans Pollux. En fin d'après-midi, le groupe se retrouve au refuge Quintino Sella (3 585 m), où les experts hilares décortiquent la glisse de Yannick (un mélange de toboggan et de loopings).

A l'heure de la grappa, se décide celle du réveil. Réflexion faite, 5 h 30 et non 7 h, car selon Yvan, c'est l'esprit du mot course. Dont acte. A la reprise, le froid mord tellement, qu'il vaut mieux sortir les gros gants pour éviter les engelures. Devant nous, surgit le Naso del Lyskamm (4 272 m), qu'il faut gravir par une face très exposée et entièrement recouverte de neige glacée. Les difficultés s'annoncent, mais la voie s'offre à nous gentiment, grâce au boulevard laissé par les coureurs du Trophée Mezzalama. La petite descente en corde pour franchir une rimaye s'avère finalement plus compliquée, avant l'ultime montée.

Sur le replat du Entdeckongfelse (4 153 m), les calculs de dénivelé vont bon train : combien ce matin ? Environ 1000 m. Sourire d'Yvan. Notre snobisme l'amuse. Lui se dit avant tout montagnard, pas compétiteur, ni grimpeur. Reste à dévaler l'abyssale descente sur le grand glacier, ponctuée d'une pause bien méritée aux pieds du Mont Rose et du Lyskamm, juste dans la mire du Cervin. Rien que cela. D'abord, dans une incroyable poudreuse immaculée, puis, dans la neige alourdie de printemps, jusqu'à Zermatt, où notre raid à ski s'achève au sprint. Jusqu'au bout, ce fût "la" course : exigeante, gavée de plaisir et d'inspiration.

Matthieu Noël


Sur l'arête du Breithorn

Ski de randonnée et ski-alpinisme



René Christin, Joseph Esseul

Le programme comporte cette année des sorties d'initiation notamment en début de saison, un cycle découverte sur 4 séances, on trouve désormais des sorties tous les jours de la semaine (sauf le vendredi), une dizaine de sorties " week-end " ou raids de 4 à 9 jours.

Votre sécurité ainsi que celle des autres dépendent en grande partie de votre équipement, de votre matériel et du bon choix des courses. Ainsi, le DVA, la sonde et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local.

Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (DVA, pelle, sonde).

Ensuite en cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant réalise au moins une fois une recherche DVA au cours des sorties collectives.

Les couteaux sont aussi obligatoires, piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme).

Cette année, nous avons décidé d'utiliser une seule échelle pour la cotation des difficultés des sorties, il s'agit de l'échelle F, PD, AD, TD.

Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 20 h 00 (pas d'inscription avant 20 h et à partir de 20 h 15 seulement pour les courses hors programme). Pour certaines courses (raids, réservation de refuges...), il est parfois nécessaire de s'inscrire le vendredi précédent, voire de prendre contact avec le chef de course bien avant.

Pour une information actualisée, vous pourrez recourir au site internet du club. Bonnes randonnées !

SAMEDI 21 NOVEMBRE
- **Révision utilisation DVA,** initiateurs, R. Béruard

MARDI 24 NOVEMBRE
- **Lachat du Chinaillon**, Aravis, 2000m, D800m,F, initiation, R. Christin

SAMEDI 5 DÉCEMBRE
- **Préparation des randos ski de montagne,** initiation DVA, Bornes, avec neige ou sans neige, R. Béruard

SAMEDI 12 DÉCEMBRE
- **Bellafrasse-Combe Sauvage,** Bargy, 2270m, D1200m, PD, R. Christin

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE
- **Aiguille Verte,** Aravis, 2045m, D680m, F, débutants renseignement eugpa@free.fr, E. Pavageau
- **A définir** selon enneigement, Vanoise, 3000m, D1000m, PD, P. Gressin

MARDI 15 DÉCEMBRE
- **Tardevant,** Aravis, 2460m, D1100m, F, R. Christin

MERCREDI 16 DÉCEMBRE
- **Atelier skis** 19 h 30, forum du club, F, démonstration entretien peaux et skis, G. Depetri

SAMEDI 19 DÉCEMBRE
- **Tour de combe Bronzin,** Lauzière, 2430m, D1240m, F, R. Christin
- **A définir,** L. Grand
- **Grand Crêt,** Aravis, 2400m, D1000m, PD, perfectionnement recherche avalanche, R. Béruard

DIMANCHE 20 DÉCEMBRE
- **A définir,** D1000m, F, J.C. Binet
- **Roche Parstire,** Beaufortin, 2108m, D800m, PD, débutants ??? renseignement eugpa@free.fr, E. Pavageau

MARDI 22 DÉCEMBRE
- **Le Tour de Chalune,** Chablais, 2116m, D1100m, PD, boucle depuis la Chêvrerie, J. Esseul

MARDI 29 DÉCEMBRE
- **Les Frettes du Rognolet,** Lauzière, 2484

m, D1000m, F, sortie jeunes, J. Esseul

SAMEDI 2 JANVIER
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller

MARDI 5 JANVIER
- **Dou de Moutiers,** Vanoise,2490m, D1280 m, PD-,R. Christin
- **Le Jovet** de Vanoise, Vanoise, 2558m, D1358m, PD, Depuis Bozel, J. Esseul

MERCREDI 6 JANVIER
- **Cycle découverte 1/4,** forum du club, présentation activité et matériel au forum 20-22 h entrée libre, J. Piétu

SAMEDI 9 JANVIER
- **La Petite Chaurionde,** Bornes,2123m, D980m,PD+,faux-débutants, E. Pavageau
- **Roche Parnal,** Bornes, 1896m, D1000m, AD,+ Sur Cou en fonction de l'enneigement, G. Depetri
- **Initiation,** Aravis, 900m, F, J. Chevassu
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller
- **La Légette du Mirantin,** Beaufortain, 2353m, D1240m, AD, R. Béruard

DIMANCHE 10 JANVIER
- **Cycle découverte 2/4,**Aravis, 1700m, D500m, F, apprentissage gestes de base, J. Piétu
- **Col de Balafrasse,** Aravis, 2200m, D900m,F, J.P. Crestia
- **Croix d'Outray,** Beaufortain, 2333m, D1180m, AD, BS+ sans le couloir final, 40°/50m puis 35°/300m, P. Gressin

MARDI 12 JANVIER
- **Le Grand Arc,** Lauzière, 2484m, D1200m, PD+, J. Esseul

MERCREDI 13 JANVIER
- **Cycle découverte 3/4,** forum du club, sécurité neige et avalanches 20-22 h, J. Piétu

JEUDI 14 JANVIER
- **Aiguille Chanrossa,** Vanoise, 2920m, D1170m, AD, Nord, J. Ponchaud
- **Marmottes Noires,** Lauzière, 2339m, D 1200m, AD, par le Pas de la Mule R. Béruard

SAMEDI 16 JANVIER
- **Pointe des Carmélites,** Aravis, 2450m, D1400m, PD+,R. Christin
- **Le Grand Sorbier,** Belledonne, 2526m, D1200m, AD,L. Grand
- **2 jours Mont Blanc,** confirmée sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller
- **Formation FFCAM Neige,** avalanches Niv 2, Aravis, places limitées inscriptions dès parution du programme, R. Béruard

DIMANCHE 17 JANVIER
- **Cycle découverte 4/4,** Aravis, 1900m, D650m,F, Sulens, progression a ski, J. Piétu
- **Le Petit Bargy,** Bornes, 2098m, D855m, PD, G. Depetri
- **Grande Lanche,** Lauziere, 2110m, D1400m ,PD+, pente 40°/50m puis 30°/350m, alti départ 700m ??? P. Gressin


descente de la Terrasse face la Verte

MARDI 19 JANVIER
- **La Pointe de Combaz,** Mont Blanc, 2445m, D1255m, PD, depuis Les Contamines J. Esseul
- **Brévent,** Mont Blanc, 2525m, D1200m PD, NW, J. Ponchaud

JEUDI 21 JANVIER
- **Tour des Frettes,** Lauzière, 2530m, D1540m, PD+, R. Christin

SAMEDI 23 JANVIER
- **Tour du Jallouvre,** Aravis, 2250m, D1200m, AD, crampons, E. Pavageau
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller
- **Pointe de Chalune,** Chablais, 2166m, D930m, PD, J. Chevassu

DIMANCHE 24 JANVIER
- **Tour de la Dent de Fenestral,** Chablais Suisse, 2462m, D1500m, PD+,J. Ponchaud
- **Combe Marto,** Aravis, 2300m, D1300m, PD, J.P. Crestia

MARDI 26 JANVIER
- **Légette du Mirantin,** Beaufortain, 2500m, D1160m, PD+, R. Christin
- **Bellachat,** Lauzière, 2484m, D1144m, Mercredi 27 Janvier
- **Col de Beugeant,** Mont-Blanc-Aiguilles Rouges, 2807m, D700m, AD, G. Depetri

JEUDI 28 JANVIER
- **Boucle Col de la Fenêtre-Col de la Cicle,** Mont-Blanc- Beaufortain, 2245m, 2430m, D1300m, PD, S. d'Amonville

SAMEDI 30 JANVIER
- **Cul d'Ugine,** Aravis, 2053m, D750m, F, initiation, P. Gressin
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller

DIMANCHE 31 JANVIER
- **La Grande Muraille,** Lauzière, 2462m, D1340m, AD-, P. Gressin
- **La Croix de l'Ecuelle,** Chablais, 1815m, D700m, F, J. Piétu

MARDI 2 FÉVRIER
- **Roc de Tavaneuse,** Chablais, 2156m, D1100m, PD+, J. Esseul
- **Col du Grand Saint-Bernard,** Valais Suisse, PD, G. Depetri

MERCREDI 3 FÉVRIER
- **Col du Tepey,** Belledonne, 2716m, D1500m, AD, J. Chevassu

JEUDI 4 FÉVRIER
- **Cheval noir** Combe pierreuse, Vanoise, 2832m, D1460m, AD, J. Ponchaud

SAMEDI 6 FÉVRIER
- **Tour de la Pierra Menta,** Beaufortain, 2740m, D1610m, AD, R. Christin
- **La Goenne,** Aravis, 2174m, D1025m, PD+, G. Depetri
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller

DIMANCHE 7 FÉVRIER
- **Jovet,** Vanoise, 2558m, D1440m, PD, AD-long, E. Pavageau
- **Le Grand Coin,** Maurienne sud, 2730m, D1400m, PD, 30°/150, P. Gressin
- **Montagne d'Outray,** Beaufortain, 2250m, D1050m, PD, J.P. Crestia

MARDI 9 FÉVRIER
- **Pic Lamartine,** Belledonne, 2750m, D1750m, PD+, EST, J Ponchaud
- **Le Col de la Charbonnière,** Beaufortin, 2494m, D1300m, PD, boucle depuis le pas de la Gittaz, J. Esseul

JEUDI 11 FÉVRIER
- **Aiguille de la Balme** (Circuit), Lauzière, 2600m, D1750m, AD, R.Christin
- Sortie CO2 mini : **Aiguille de l'Ambrevet-taz,** Aravis, 2463m, D1030m, PD, A/R en bus depuis Annecy le Vieux (Albigny), G. Depetri

SAMEDI 13 FÉVRIER
- **Brêche à Nat,** Lauzière, 2600m, D1750m, AD, En circuit, R. Béruard
- **2 jours Mont Blanc,** confirmée sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller

DIMANCHE 14 FÉVRIER
- **Mandallaz,** Aravis, 2277m, D1140m, PD, J.P. Crestia

MARDI 16 FÉVRIER
- **L'Etale,** Aravis, 2480m, D1350m, PD+, R. Christin
- **1 combe vallée des Villards,** Belledonne, 2714m, D1500m, AD-, J. Esseul

JEUDI 18 FÉVRIER
- **Tournette,** Aravis, 2351m, D1250m, PD, S. d'Amonville
- **Aiguille de Prainan,** Tarentaise, 2607m, D1260m, AD, L.Grand

SAMEDI 20 FÉVRIER
- **Fond en combes,** Aravis, 2453m, D1570m, AD, E. Pavageau
- **Mont Blanc,** course confirmée sur le site du CAF 4 jours avant, C. Hagenmuller

DIMANCHE 21 FÉVRIER
- **Pointe de Combe Bénite,** Beaufortin, 2575m, D1300m, PD+, J.C. Binet
- **Mont du Fût,** Vanoise, 2824m, D1450m, AD, J. Ponchaud

MARDI 23 F2VRIER
- **Col de la Cicle et de la Fenêtre,** Beaufortin, 2330m, 1120m, PD+, J.Esseul

MARDI 23 AU SAMEDI 27 FÉVRIER
- **5 jours dans le Haut Var,** 2800m, D1200m, PD, séjour en étoile, nuit en gîte, départ le 23/02, B Pouliquen CAF Grenoble Oisans (06 88 38 89 55)

MERCREDI 24 FÉVRIER
- **Pointe des Carmélites,** Aravis, 2400m, D1400m, AD, J. Chevassu

SAMEDI 27 FÉVRIER
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant. C. Hagenmuller

DIMANCHE 28 FÉVRIER
- **Col de la Cicle,** Beaufortin, 2372m, D1200m, PD+, L. Grand
- **Col du Gd Fond et Nova,** Beaufortin, 2811m, D1600m, PD+, J. Ponchaud

LUNDI 1ER AU VENDREDI 5 MARS
- **5 jours, Raid autour du Thabor,** Thabor, PD S. d'Amonville

MARDI 2 MARS
- **La Porte de l'Eglise,** Belledonne, 2526m, D1430m, PD+, J. Esseul
- **Le Grand Coin,** Lauzière, 2730m, D1400m, PD, René Christin

JEUDI 4 MARS
- **Pointe de la Bajulaz,** Bornes, 2254m, D1150m, D, R. Béruard

SAMEDI 6 MARS
- **La Belle Etoile,** Belledonne, 2718m, D1300m, PD, J. Chevassu
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C. Hagenmuller


Brèche de la Portetta

- **Dent de la Portetta,** Vanoise, 2780m, D1180m, AD, E. Pavageau

DIMANCHE 7 MARS
- **Roc de Tavaneuse** et traversée sur Ardens, Chablais, 2156m, D1520m, AD, J. Piétu
- **Pointe des Carmélites,** Aravis, 2400m, D1400m, PD+, J.P. Crestia

MARDI 9 MARS
- **2 jours, Col du Simplon** en étoile, Simplon Suisse, PD, G. Depetri

MERCREDI 10 MARS
- **Le Cheval Noir,** Lauzière, 2832m, D1200m, PD+, J. Chevassu
- **2 jours, Becca Motta et Grand Bec,** Vanoise, 3045m, D1580m, AD, nuit en refuge, R. Christin

SAMEDI 13 MARS
- **2 jours, La Grande Casse,** Vanoise, 3855m, D1500m, D, 42°/200m, 5 participants maxi, P. Gressin
- **Croix de Belledonne,** Belledonne, 2926m, D1800m, PD+, J.P. Crestia
- **Col Beugeant,** Aiguilles Rouges, 2807m, D1400m, AD, en circuit, R. Béruard
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant C.Hagenmuller

DIMANCHE 14 MARS
- **Pointe du Lavouet,** Beaufortin, 2410m, D1200m, PD, J.C. Binet
- **Mont Grammont** descente par Chaumeny, Chablais, 2172m, D1160m, AD, J. Piétu

MARDI 16 MARS
- **Combe Bronsin,** Lauzière, 2495m, D1215m, PD, J. Esseul

JEUDI 18 MARS
- **Aig du Tour** Desc /Trient, Mt Blanc, 3500m, D1200m, PD+, descente 2900m Téléphérique Grands Montets, J. Ponchaud

SAMEDI 20 MARS
- **Couloir Pépin,** Vanoise, 3325m, D1800m, AD, R. Christin
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C.Hagenmuller

DIMANCHE 21 MARS
- **Cornettes de Bise,** Chablais, 2432m, D1200m, PD+, J. Piétu
- **Course pour les jeunes,** PD, course destinée en priorité aux jeunes, J. Esseul

LUNDI 22 AU JEUDI 25 MARS
- **4 jours, raid Haute-Maurienne ou Cerces,** AD, inscriptions 5 février, R. Béruard

MARDI 23 MARS
- **Combe Bénite,** Beaufortin, 2575m, D1165m, PD, J. Esseul

JEUDI 25 MARS
- **Pte du Creux Noir,** Vanoise, 3154m, D1500m, AD, NE, J. Ponchaud

SAMEDI 27 MARS
- **Roc de la Charbonnière,** Beaufortin,

2738m, D1620m, AD, E. Pavageau
- **2 jours, Becca Motta et Grand Bec,** Vanoise, 3398m, D1580+1050m, AD J. Chevassu
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C.Hagenmuller

DIMANCHE 28 MARS
- **Mont de Grange,** Chablais, 2432m, D1200m, AD, J. Piétu
- **Le Charvin,** Aravis, 2409m, D1100m, AD+, maxi 45°/100m mini 40°/150m P. Gressin

MARDI 30 MARS
- **Pointe de La Grande Combe,** Vanoise, 2678m, 1300m, PD+, J. Esseul

MERCREDI 31 MARS
- **2 jours, Col Sud Glieres et Dôme de l'Arpont,** Vanoise, 3162m, D1150+1350m, AD+, Refuge Felix Faure, J. Ponchaud

JEUDI 1ER AVRIL
- **Dent du Pra,** Belledonne, 2623m, D1500m, AD, L. Grand

SAMEDI 3 AVRIL
- **2 jours, Ouille d'Arbéron & Albaron,** retour Vincendières, Haute Maurienne, 3563m,3637m, D410+1333+140, PD+, inscription le 5 mars, J.P. Crestia
- **Pointe du Vallonet,** Vanoise, 3372m, D1800m, AD, R. Béruard
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C. Hagenmuller

SAMEDI 3 AU SAMEDI 10 AVRIL
- **8 jours, Traversée du Grossvenediger,** Hohe Tauern, Autriche, 3662m, D7000m, PD, raid itinérant, B. Pouliquen CAF Grenoble Oisans (0688388955)

DIMANCHE 4 AVRIL
- **Pointe de Comborsier,** Beaufortain, 2450m, D(+1260)(-2300),PD+, long 7 heures mini, 4 fois les peaux, P. Gressin

MARDI 6 AVRIL
- **La Pointe Ronde,** Mont Blanc, 2700m, 1174m, PD, J. Esseul

SAMEDI 10 AVRIL
- **Combe Neuve,** Beaufortin, 2961m, D1630m, PD+, E. Pavageau
- **2 jours Mont Blanc,** confirmée sur le site du CAF 4 jours avant, C.Hagenmuller
- **2 jours, Grand Tour de la Tour Salière,** Chablais, 3219m, D1135+1750m, AD, nuit cabane de Susanfe, J. Piétu

MARDI 13 AVRIL
- **Le Buet,** Aiguilles Rouges, 3000m, D1800m, PD+, J. Esseul

SAMEDI 17 AVRIL
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C.Hagenmuller

DIMANCHE 18 AVRIL
- **Col de la Glière,** Vanoise, 3162m, D1150m, AD, remontée mécanique, E. Pavageau
- **Le Brequin,** Vanoise, 3130m, D1270m, PD, J. Esseul

DIMANCHE 18 AU MARDI 20 AVRIL
- **3 jours en Hte Maurienne** à définir, Vanoise, 1200+1500+1500m, AD, nuit en refuge, R. Christin

SAMEDI 24 AVRIL
- **2 jours, Mont Blanc,** confirmé sur le site du CAF 4 jours avant, C.Hagenmuller

MARDI 27 AVRIL
- **Col Sud de La Glière,** Vanoise, 3162m, D1150m, PD+, remontées mécaniques, J. Esseul

VENDREDI 30 AVRIL AU DIMANCHE 2 MAI
- **3 jours, Tacul+Puiseux+Isabelle,** Mont Blanc, 4248m, D800+1400+1160m, AD, 5 maxi á repréciser, P. Gressin

SAMEDI 1ER MAI
- **Grande Aiguille Rousse,** Vanoise, 3482m, D430+1160m, AD, refuge gardé, E. Pavageau

MARDI 4 MAI
- **Gebroulaz,** Vanoise, 3340m, D1100m, PD, J. Esseul

SAMEDI 8 MAI
- **2 jours, Mont Blanc en traversée,** Mont Blanc, 4810m, D0+1500m, D, nuit aux Cosmiques, J. Piétu

MERCREDI 12 MAI
- **2 jours, Mont Pourri+Aiguille des Glaciers,** Vanoise, 3800m, D1700 + 1900m, D, R. Christin

SAMEDI 15 MAI
- **2 jours, Tour Noir et 3 cols,** Mont Blanc, 3535m, D1000+1050m, PD, á préciser, P. Gressin

DIMANCHE 30 MAI
- **A définir** selon enneigement, Vanoise, á préciser, P. Gressin

Activités Jeunes

René Bosson, Philippe Gabaud

Chaque activité a ou va proposer dans son programme des sorties spécialement réservées aux jeunes.

Sur la rubrique Jeunes du site les sorties seront inscrites quelques temps à l'avance.

Des précisions seront envoyées prochainement à l'adresse email que vous avez préalablement donnée au secrétariat du Club.



Axelle et Mélanie en direction des Dômes de Miage

Et oui, au CAF d'Annecy il y a aussi des jeunes !

Nous sommes un groupe d'amis et ensemble nous faisons de la montagne. Les premières neiges nous ont rappelé que l'on pourrait parler de nos activités au sein du Club.

Petite présentation rapide, nous n'avons pas beaucoup de temps, la neige nous attend !

Nous sommes des lycéennes passionnées de montagne : la grimpe, l'alpi, le ski… Rien ne nous échappe ! Début novembre, nous avons déjà ressorti nos skis pour une première belle sortie ! La neige, le soleil, la bonne humeur et… le chocolat, la saison commence très bien !!!

De plus le groupe FFCAM jeune ski-alpinisme nous donne l'opportunité de progresser dans cette discipline et de participer à des compétitions (comme la TSF Millet ou la Pierra Menta). Il nous permet aussi de partager des moments conviviaux avec d'autres passionnés et d'accéder petit à petit à l'autonomie.

Enfin grâce aux bénévoles du CAF qui nous offrent de leur temps pour nous proposer de nombreuses sorties, nous pouvons découvrir de nouvelles activités (parapente, cascade de glace…).

A bientôt en montagne !

Axelle, Louise et Mélanie



Louise, Axelle, Mélanie : au sommet de l'Aiguille du Calvaire

Du Népal à l'Asie Centrale

Stupa de Bodnat, Katmandou

L'année 2009 fut, pour l'activité susnommée, une année particulière à plus d'un titre. D'abord les vacances de Pâques étaient situées plus tôt que d'habitude (début avril) ? Etait-il raisonnable, à ces dates-là, de mettre le cap sur quelqu'archipel méditerranéen, comme les Eoliennes en 2008, voire plus au sud, à l'image des Canaries en 2007, bref, des endroits où nous risquions fort de subir encore quelques fraîcheurs pernicieuses, laissées sur place par un hiver pugnace ? Nos dynamiques organisatrices pensèrent que ce n'était pas raisonnable et, en conséquence, nous proposèrent un trek au Népal.

« Namasté », comme on dit là-bas pour saluer son prochain. Et nous voilà à Katmandou dans un climat social tendu (grève le jour de notre transfert en car vers Nagarkot, point de départ de notre randonnée, et rebelote lors de notre retour à Katmandou !) mais qui ne perturba en rien le légendaire sens de l'hospitalité de nos hôtes népalais. Nous marchâmes ainsi pendant huit jours, le long de cultures en terrasses (formidable travail d'aménagement des pentes), à travers des forêts (ô la beauté des rhododendrons en fleurs), sans oublier la haute montagne (les neiges du Laurabina Pass à 4600 mètres). Quelques images parmi d'autres : le départ de Thimbu dans une atmosphère lumineuse nettoyée par les orages de la nuit, les montagnes toutes proches se découpant avec netteté sur le bleu du ciel, le soleil matinal qui illuminait les feuillages printaniers au bord des terrasses alors que nous montions lentement, il va sans dire, vers Tharepati.

Et l'été ? Après l'Afrique en 2008 (Madagascar et la Réunion), le Pérou en 2007, le Népal en avril,


Col de Tharepati, Helambu

quelles destinations pouvaient encore nous paraître nouvelles ? Nos intrépides organisatrices répondirent : Asie Centrale, c'est à dire Kirghizstan pour la randonnée en montagne et Ouzbékistan pour visiter quelques sites célèbres de l'antique route de la soie, en particulier Samarkand et Boukhara. Le Kirghizstan est un petit pays (à peine 200 000 km^2) pour cinq millions d'habitants ! La principale richesse est l'eau, qui coule d'abondance du fait de très hautes montagnes (point culminant à plus de 7 000 mètres). C'est donc une montagne verdoyante que nous arpentâmes, avec de nombreux lacs, à travers forêts et alpages où vaquent des troupeaux gardés par des bergers à cheval qui, le soir venu, regagnent leur yourte (les bergers, pas les chevaux). Encore quatre semaines de grand bonheur qui nous font nous demander : mais jusqu'où iront-elles nos fougueuses organisatrices ? Eh bien, pour le savoir, il suffit de demander le programme, comme toujours alléchant ! Alors, à l'année prochaine !



Nomade kirgize

Photos de Joële Plastre et de Gilles Camillieri
Texte d'Alain Antoni

Yourte kirghize dans les hauts pâturages

Voyages Lointains

Dominique Perret, Joëlle Plastre



La section Voyages Lointains propose l'aventure, le dépaysement à côté de chez nous ou un peu plus loin…

Pour partager, rencontrer, s'ouvrir à d'autres horizons, rejoignez l'équipe de globe trekkeurs du Club Alpin d'Annecy et… voyagez aux quatre coins du monde avec nous.



Au programme printemps-été 2010

SUD MAROC

Du 14 au 28 février 2010 : 8 à 15 jours de voyage. Des granits roses de l'Anti Atlas aux falaises et dunes de la côte atlantique, 6 ou 10 jours de trek. Participation à partir de 600 €.



BASSIN MEDITERRANEEN : ILES GRECQUES (Cyclades) ou CROATIE-MONTENEGRO

9 jours de voyage en avril. Participation à partir de 850 €. Venez choisir avec nous votre destination de printemps, à la réunion du 13 janvier 2010 à 19 h 30 au local.

Des voyages pleins la tête… des Montagnes plein la terre

NEPAL : traversée DOLPO/MUSTANG

Dans les décors somptueux du film « Himalaya, l'enfance d'un chef », nous vous proposons LE trek «dont vous êtes le héros»…
28 jours d'un voyage exceptionnel et engagé en août 2010. Participation autour de 2 950 €.

Réunion d'information le 13 janvier 2010 à 18 h 30 au local.

ou NORVÈGE

Les grands fjords et les îles Lofoten, des montagnes dans la mer…16 jours de voyage en août 2010. Participation autour de 1 900 €.

Réunion d'information le 13 janvier 2010 à 18 h 30 au local.

Exceptionnel fin 2010 et 2011

Le CAF d'Annecy fait son tour du monde !

Rejoignez-nous pour une des étapes du circuit :

- en octobre, pour 3 semaines de trek en Himalaya (Inde ou Népal)

- en février, pour 2 à 3 semaines en Patagonie (Chili/Argentine)

- en mars, 3 semaines dans la région des lacs (Argentine)

- en avril, pour 2 à 3 semaines au Nord Chili/Argentine

- en mai, pour 1 semaine dans les Iles Grecques.

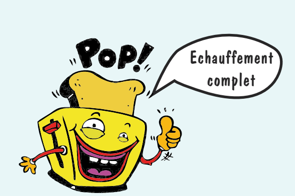
Pour être informé, consultez l'affichage au local, lisez le programme. Contactez les organisatrices :

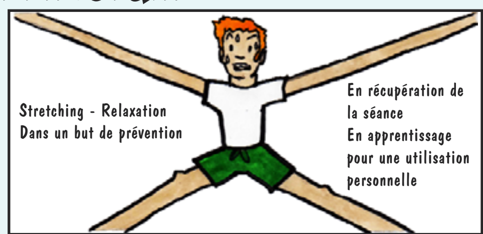
Joële Plastre : 04 50 02 88 68

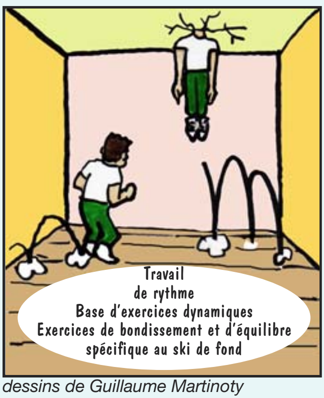
Dominique Perret : 04 50 66 87 00

PREPARATION PHYSIQUE

Pour 40 euros vous pouvez obtenir ça !









dessins de Guillaume Martinoty

A partir du 7 octobre 2009, le mercredi de 18 h 30 à 20 h
Gymnase Henri Wallon
Un complément conseillé aux activités d'endurance
Période : début octobre 2009 jusqu'à fin avril 2010
Inscription au secrétariat.

Renforcement musculaire
Renforcement de la ceinture abdominale spécifique aux activités de montagne
Circuit training

Mardis du CAF

Les séances auront lieu au forum du CAF, 17 rue du Mont Blanc, de 20 h à 22 h. D'autres soirées possibles : consulter les panneaux d'affichage et le site internet.

MARDI 1er DÉCEMBRE
- **Attention à 19 heures «Les plus belles traces»** du Beaufortain, de la Vanoise Occidentale, du Mont Blanc (en cours de préparation). Christophe Hagenmuller présente et dédicace ses livres.

MARDI 5 JANVIER
- **Le désert du Danakil** (site hydrothermal de Dallol et cratère de lave de l'Erta Ale), film vidéo.
  Françoise Allard

MARDI 12 JANVIER
- **Les grands parcs US.** Du Yosémite au Yellowstone en passant par Zion, Grand Canyon, Bryce canyon et Capitol Reef. Les parcs mythiques de l'ouest américain, paysages grandioses et insolites !
  Joseph Esseul.

MARDI 19 JANVIER
- **Site internet du Club**. Faire un compte-rendu de sortie, insérer des photos, etc…
  François Béruard

MARDI 26 JANVIER
- **Les îles Lofoten.** Des fjords et des îles, une lumière et des couleurs uniques, des miroirs naturels qui séduisent le photographe.
  Joseph Esseul

MARDI 9 FÉVRIER
- **Voyages lointains** Groupe CAF
  NEPAL : Katmandou avec ses quartiers animés, ses temples hindouistes et bouddhistes. Bhaktapur, ville historique dans la vallée de Katmandou. Trek dans le massif de l'Helambu: diversité des paysages entre 1500 et 4610 m.
  Gilles Camillieri et Anne Martin

MARDI 2 MARS
- **Mes plus belles photos de montagne.**
  Projection de plusieurs adhérents.

MARDI 16 MARS
- **Voyages lointains** Groupe CAF
  Asie Centrale : du Kirghizistan à l'Ouzbékistan, trek et randonnée équestre, un diaporama et un film.
  Gilles Camillieri

MARDI 30 MARS
- **Mes plus belles photos de montagne.**
  Projection de plusieurs adhérents.

Surf Rando

Patrick Cerisier, Pascal Terregrossa

Randonnées classiques à surf avec montée en raquettes et sorties freeride en station. L'esprit est résolument tourné vers le plaisir, la nature et la sécurité.

Patrick Cerisier 04 50 02 16 43

Pascal Torregrossa +41 79 612 70 23

surfrando@free.fr



Hey les riders!

Après une cultissime saison 2008/2009 et une pause estivale toujours trop longue, il est temps de retrouver le rythme !

La saison dernière a amené nos surfettes et surfeurs sur les plus belles pentes des Aravis et du Chablais, en passant par celles des Ecrins et de Cham'… Les sorties se sont enchainées (les WE étant plus enneigés les uns que les autres! Si, si, rappelez vous bien !) et quelques moments forts restent gravés : un freeride d'anthologie à la Giett', un très très beau couloir dans la face nord du Mont de Grange, une peuf de folie dans la Combe aux Chevaux, une descente sous la lune et une fondue énormissime pour un WE plus que roots à Gram' , un raid Ecrins magique et plutôt sport… une descente exceptionnelle de la face nord du Mont Blanc…

Cette année, on garde la même base avec nos meilleures sorties dans les Aravis et le Chablais, agrémentée de WE pour le moins majeurs (integration, Bauges, Gramusset, Vanoise) et saupoudrée de raids carrément mythiques (Arolla-Zermatt, Ecrins), pour finir une nouvelle fois au sommet du Mont Blanc !

La neige est déjà là, ne tardez donc pas à regrouper le matos et à nous rejoindre à la soirée du vendredi 4 décembre au bar l'Indépendant (31, rue Sommeiller) pour tester le température !

Patrick, Pascal

VENDREDI 4 DÉCEMBRE
- **Soirée de présentation de la saison**. Bar l'Indépendant, Annecy

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE
- **Initiation** et **manipulation D.V.A**. Col de la Tulle (2050m, Charvin) F, 2.1 E1, dénivelé 700m, Patrick Cerisier

SAMEDI 12 DECEMBRE
- **Chablais** à définir, PD, 1000m max, Pascal Torregrossa

SAMEDI 19 DÉCEMBRE
- **Aravis Express**, retour Annecy 12 h 30. Course à définir, dénivelé 1000m, PD à AD; ou remplacée par Freeride station. La Giettaz (dénivelé X000m, Altitude 2099m, Aravis-Mont Blanc), si grosses conditions de neige.
  Patrick Cerisier

SAMEDI 9 JANVIER
- **Aravis Express**, retour Annecy 12 h 30. Course à définir, dénivelé 1000m, PD à AD, Patrick Cerisier

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 JANVIER
- **WE d'intégration aux Touches** (Secteur Deux-Alpes/La Grave), Freeride - Randonnée - Initiation et manipulation D.V.A. Sorties à définir en fonction des conditions, Pascal Torregrossa et Patrick Cerisier

DIMANCHE 24 JANVIER
- Freeride et manipulation D.V.A. **Seythenex, Petite Sambuy, Lingua** (Denivelé X000m, Altitude 2100m, Bauges), Patrick Cerisier

VENDREDI 29 JANVIER
- Sortie **Pleine Lune**, Col de Tulle (2050m, Charvin) F, 2.1 E1, dénivelé 700m, Patrick Cerisier

DIMANCHE 30 JANVIER
- **Chablais** à définir, AD, 1000m +, Pascal Torregrossa

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 FEVRIER
- **WE Bauges**, courses PD à AD. dénivelé 1000 m/jour, Patrick Cerisier

SAMEDI 13 FÉVRIER
- **Couloirs du Val d'Arpette** (3000m, Val Ferret Suisse), AD, dénivelé 1000m+ Pascal Torregrossa

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 FEVRIER
- **WE racines à Gramusset**, Col des Verts. Pré aux Chèvres. Nuit au refuge Patrick Cerisier

VENDREDI 19 AU DIMANCHE 21 MARS
- **Raid Arolla Zermatt,** nuit en refuge dénivelé : 1000 m/jour, Pascal Torregrossa

DIMANCHE 28 MARS
- **Porte des Aravis** (2500 m, Aravis), AD 3.2 E2, dénivelé 1170 m, Patrick Cerisier

SAMEDI 4 AVRIL
- **Col du Belvédère** (2700 m, Aiguilles Rouges), AD 3.2 E2, dénivelé 1170 m Pascal Torregrossa


Couloir de chemine au Mont de Grange

DIMANCHE 11 AVRIL
- **Grandes Autannes-BBQ** (2750 m, Mont Blanc), AD 2.3 E1, dénivelé 1300 m Patrick Cerisier

SAMEDI 17 AVRIL
- **Commando Buet** (3000m, Mont Blanc), retour Annecy 14 h 00. AD, 3.2 E1, dénivelé 1700m, Patrick Cerisier

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 AVRIL
- **WE Grande Casse** (3900m, Vanoise), D, 1500m /jour. Nuit au refuge de la Vanoise Patrick Cerisier

SAMEDI 1ER ET DIMANCHE 2 MAI
- **WE Chamonix** D, 1500m par jour. Patrick Cerisier et Pascal Torregrossa

JEUDI 13 AU DIMANCHE 16 MAI
- **Raid Ecrins.** D, 1500m par jour Pascal Torregrossa

VENDREDI 4, AU DIMANCHE 6 JUIN,
- **Mont Blanc** (4810 m, Mont Blanc), nuit au refuge des Cosmiques, dénivelé 2000 m Patrick Cerisier et Pascal Torregrossa